



ISSN: 2038-3282

**Pubblicato il: 08 luglio 2013**

©Tutti i diritti riservati. Tutti gli articoli possono essere riprodotti con l'unica condizione di mettere in evidenza che il testo riprodotto è tratto da [www.qtimes.it](http://www.qtimes.it)

Registrazione Tribunale di Frosinone N. 564/09 VG

## **The empathy**

### **L'empatia**

*di Maria Gioia Pierotti*

Università degli Studi di Perugia

[gioiabebb@libero.it](mailto:gioiabebb@libero.it)

#### **Abstract**

L'empatia è una condizione necessaria in un qualsiasi rapporto "umanamente significativo", intendendo per questo una relazione che sia in grado di fornire un feedback positivo per ogni componente nel momento del confronto con l'Altro. Questa caratteristica, è sicuramente prerogativa indispensabile in un rapporto di sostegno, indicando la capacità di vivere le esperienze dell'altro a livello psichico.

**Parole chiave:** empatia, emozione, "Altro"

Apriamo un qualsiasi dizionario della lingua italiana, rispetto al concetto di empatia, troviamo la seguente definizione: "Capacità di capire, sentire e condividere i pensieri e le emozioni dell'Altro, in una determinata situazione". Filosofeggiando, potremmo esprimerla come la supposizione di una fusione emotiva tra il soggetto e l'oggetto della conoscenza, nel campo chiaramente delle scienze umane. Una particolare attenzione va centrata, però, rispetto al fatto di non cadere in un errore per così dire comune: quello di confondere l'empatia con la simpatia. L'empatia è una condizione

necessaria in un qualsiasi rapporto “umanamente significativo”, intendendo per questo una relazione che sia in grado di fornire un feedback positivo per ogni componente nel momento del confronto con l’Altro. Questa caratteristica, è sicuramente prerogativa indispensabile in un rapporto di sostegno, indicando la capacità di vivere le esperienze dell’altro a livello psichico. Parafrasando potremmo esprimere il concetto di empatia nel dire: “mettersi nei panni dell’altro”. E’ un sentirsi, entrare nel mondo interiore di un Altro e partecipare ad esso, rimanendo comunque se stessi al tempo stesso<sup>1</sup>. Lo speciale ingrediente “empatia”, entra in gioco in tutta la sua lucentezza e splendore in ogni ambito della nostra vita. Ad esempio, come insegnante ho il dovere di ricordare, che, in sede educativa, come affermato da Rogers, è incessante quanto indispensabile il bisogno di fissare un rapporto empatico tra gli attori del processo educativo, perché questo è capace di accrescere e ottimizzare il procedimento educativo di costruzione della conoscenza e la conseguente testimonianza dei professionisti come soggetti capace di generare apprendimento e formarsi da ciò che realizzan. Tale rapporto empatico, pretende dalla didattica un intervento flessibile capace di modulare il proprio operato e di ridurre l’esistenziale gap esistente tra insegnamento e apprendimento, tra aspetti e attività pratiche<sup>2</sup>. Così, come affermato dal celebre psichiatra statunitense B. Weiss, l’empatia deve intendersi, come la capacità di mettersi nei panni degli altri: provare i loro sentimenti, essere nella loro situazione, vedere attraverso i loro occhi. Il noto studioso sostiene che, se siamo capaci di empatia, possiamo stabilire un legame con coloro che soffrono, gioire dell’amore di un’altra persona, provare piacere per il successo altrui e comprendere tanto la rabbia di un amico, quanto il dolore di un estraneo. Si tratta di una caratteristica che, quando controllata e usata correttamente, può aiutarci nella costruzione del nostro personale progetto di vita<sup>3</sup>. Il noto psicologo statunitense D. Goleman, afferma che l’empatia si basa sull’autoconsapevolezza: quanto più siamo aperti verso le nostre emozioni, tanto più abili saremo anche nella lettura dei sentimenti altrui. Per far capire la fondamentale importanza dell’empatia, tra le nostre abilità umane, lo psicologo, riporta come esempio gli alessitimici (soggetti che hanno grandi difficoltà a individuare quali siano i motivi che li spingono a provare e/o a esprimere le emozioni), che non sembrano avere alcuna idea di ciò che essi provano; essi sono completamente perduti quando devono sapere che cosa senta chiunque altro intorno a loro. Dal punto di vista emotivo, è come se fossero sordi. Si lasciano sfuggire tutte le coloriture emotive delle parole e delle azioni altrui, un particolare tono di voce, un significativo cambiamento di posizione, un silenzio eloquente o un tremito rivelatore. Confusi sui propri sentimenti, gli alessitimici sono ugualmente sconcertati quando altre persone esprimono i loro. Questa incapacità di registrare i sentimenti altrui può essere considerato come un deficit dell’intelligenza emotiva, ed è una tragica menomazione del nostro essere umani. In qualunque tipo di rapporto, continua Goleman, la radice dell’interesse per l’altro sta nell’entrare in sintonia emozionale, nella capacità di essere empatici. Questa capacità che ci permette di sapere come si sente un altro essere umano, entra in gioco in moltissime situazioni, da quelle tipiche della vita professionale, si pensi alla giornata lavorativa sia di un venditore che di un dirigente, a quelle della vita privata. Le relazioni sentimentali e i rapporti fra genitori e figli, o ancora, nella compassione. Raramente le emozioni della persona vengono verbalizzate: molto più spesso esse sono espresse attraverso altri segni. La chiave per comprendere i sentimenti altrui, sta

---

<sup>1</sup> Cfr. R. Pigliacampo, *Nuovo Dizionario della disabilità, dell’handicap e della riabilitazione*, Roma, Armando Editore, 2009.

<sup>2</sup> Cfr. C. Rogers, *La terapia centrata sul cliente*, tr.it., Firenze, Martinelli, 1986.

<sup>3</sup> Cfr. B. Weiss, *Molte vite, un’anima sola*, tr.it., Milano, Mondadori, 2007.

nella capacità di leggere i messaggi che viaggiano su canali di comunicazione non verbale: il tono di voce, i gesti, l'espressione del volto, e simili. Goleman, afferma, che uno psicologo di Harvard, tale Robert Rosenthal, abbia messo a punto un test, per saggiare l'empatia, definito "Il Pons" (Profile of Nonverbal Sensitivity, Profilo della sensibilità non verbale). Il test si avvale di una serie di videocassette nelle quali una giovane donna esprime sentimenti che vanno dall'ilarità, all'amore materno. Le scene spaziano dalla rappresentazione di una violenta gelosia, alla richiesta di perdono, da una manifestazione di gratitudine, a una seduzione. Il video è stato girato in modo da oscurare in ciascun ritratto, uno o più canali di comunicazione non verbale; in alcune scene, ad esempio, oltre ad essere stato escluso l'audio, sono stati bloccati tutti gli altri canali, tranne quello rappresentato dall'espressione facciale. In altre scene, vengono mostrati solo i movimenti del corpo, e così via, per tutti i principali canali di comunicazione non verbale; in questo modo gli osservatori sono costretti ad individuare l'emozione servendosi di un unico canale. Nei test, condotti su più di settemila persone negli Stati Uniti e in altri diciotto paesi, la capacità di leggere i sentimenti altrui da indizi non verbali comportava diversi vantaggi, fra i quali una maggiore adeguatezza emotiva, simpatia, estroversione ed una maggiore sensibilità. In generale le donne sono più brave degli uomini in questo tipo di empatia. Gli individui la cui prestazione educativa andava migliorando nel corso dei quarantacinque minuti del test, segno, questo, che erano in grado di fare appello all'empatia, avevano anche rapporti migliori con l'altro sesso. L'empatia è una forte componente della vita sentimentale, e neanche questo deve sorprendere il lettore. Se è vero, che la normale modalità di espressione della mente razionale è la parola, quella delle emozioni è invece di natura non verbale. Quando le parole di una persona sono in armonia con quanto egli comunica con il tono di voce, i gesti o altri canali non verbali, la verità va ricercata nel "come", quell'individuo sta comunicando, non tanto in "ciò" che dice. Una regola empirica usata nella ricerca sulla comunicazione è che il 90 per cento o più di un messaggio emotivo viene comunicato attraverso canali non verbali. Le capacità che ci consentono di fare ciò, in modo più o meno efficace, vengono in massima parte apprese in modo implicito<sup>4</sup>. L'empatia rappresenta così, la chiave per capire e comprendere gli altri. Attraverso l'empatia possiamo comprendere le loro paure, le loro convinzioni, le loro gioie e i loro bisogni. Spesso ci accorgeremo che sono identici ai nostri. Possiamo capirli anche se non condividiamo completamente le loro opinioni. Sapremo a un livello emotivo profondo da dove provengano nella loro interiorità. L'empatia come sostenuto da Weiss, è sorella della compassione e figlia dell'amore e pertanto della sintonizzazione affettiva<sup>5</sup>. E come citava il celebre scrittore della letteratura inglese, John Donne: "Non mandare mai a chiedere per chi suona la campana: essa suona per te." Il sentimento dello scrittore inglese, parla al nostro cuore del legame fra empatia e attenzione partecipe: il dolore altrui è dolore nostro. Provare un sentimento insieme a un altro essere umano significa essere emozionalmente partecipi. Spesso l'atteggiamento empatico entra in gioco quando si formulano giudizi morali, in quanto i problemi etici comportano la presenza di vittime esponenziali. Per non ferire i sentimenti di un amico, è giusto mentire? Tali questioni morali come affermato da Goleman, sono state formulate dal ricercatore americano Martin Hoffman, che si occupa di empatia. Egli sostiene che le radici della moralità siano da ricercarsi nell'empatia, dal momento che gli individui si sentono spinti ad aiutare gli altri, qualcuno che soffre, proprio perché empatizzano con queste potenziali vittime e quindi ne condividono la pena. Al di là di questo immediato legame, esistente tra empatia e altruismo nelle relazioni

---

<sup>4</sup> Cfr. D. Goleman, *Intelligenza emotiva*, tr.it., Milano, Rizzoli, 1996.

<sup>5</sup> Op. cit.

interpersonali, Hoffman propone che la stessa capacità di provare un affetto empatico, in altre parole di mettersi nei panni degli altri, incita la gente a seguire principi morali. L'empatia è infatti alla base di molti aspetti del giudizio e dell'azione morale.

**Riferimenti Bibliografici:**

BORGNA E., *L'arcipelago delle emozioni*, Milano, Feltrinelli, 2005;

GOLEMAN D., *Intelligenza emotiva*, tr.it., Milano, Rizzoli, 1996;

GOLEMAN D., *La natura dell'intelligenza emotiva*, tr.it., Milano, Rizzoli, 2010;

PIGLIACAMPO R., *Nuovo Dizionario della disabilità, dell'handicap e della riabilitazione*, Roma, Armando Editore, 2009;

ROGERS C., *La terapia centrata sul cliente*, tr.it., Firenze, Martinelli, 1986;

WEISS B., *Molte vite, un'anima sola*, tr.it., Milano, Mondadori, 2007.